BIOECO ACTUAL®

#TotsSomBarcelona

INFORMATIU MENSUAL INDEPENDENT I GRATUÏT DE CONSUM DE PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

NÚM 48

SETEMBRE 2017

"La sensatesa comença ja a la cuina" FRIEDRICH NIETSZCHE

Tria Sol Natural + Info Pàg. 11

ALIMENTACIÓ

Esmorzars saludables

Pàg. 6 i 7

MEDI AMBIENT

Espanya es queda sola cultivant transgènics

Pàg. 20 i 21

L'ENTREVISTA

Xavi Vila, Director de Sol Natural

Pàg. 32

Cada dia l'actualitat ecològica a Bio Notícies:
www.bioecoactual.com

IMPRÈS EN PAPER ECOLÒGIC 100% RECICLAT

PREMIO Prensa especializada BioCultura bio 2013

@bioecoactual

Bio Eco Actual

Alimentació escolar a Espanya

Una alimentació més sana i sostenible és possible

123rf Limited©andreykuzmin

SOCIETAT

MariaJo López Vilalta / Morocha, *Llicenciada en Ciències de la Informació, especialista en música del món, morochapress@gmail*

BIOECO ACTUAL

EDITA:
Centipede Films,S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Alfons Sala, 33-39 local
08202 Sabadell
Dipòsit Legal: B.10202-2013

TIRADA 43.000 EXEMPLARS

www.bioecoactual.com
bio@bioecoactual.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓ
Montse Mulé

DISSENY i MAQUETACIÓ
QUAE Soluciones Creativas a Medida

EDICIÓ DIGITAL
Oriol Urrutia

INFORMÀTICA
Marcel Graupera, WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓ
Comunidad de Madrid, Castilla y León, Castilla La Mancha: **El Horno de Leña**; Euskadi: **Dispronat**; Navarra: **Alimentos Ecológicos Gumendi**; Catalunya: **Sol Natural**; Comunitat Valenciana i Murcia: **Alternatur;** Canarias: **Dietéticos Intersa**; Galicia: **BioSelección**; Illes Balears: **Natural Cash**; Andalucia: **Cadidiet**; Àrea nacional: **Suscripress**

COL·LABORADORS
Ruth Alday, Montserrat Alsina, Quico Barranco, Pedro Burruezo, Júlia Capdevila, Natalia Daza, Alberto Díez, Joaquim Elcacho, Helena Escoda, Montse Escutia, Marta Gandarillas, Juan Gayá, Mareva Gillioz, Javier Guzmán, Eva López Madurga, MariaJo López Vilalta, Miriam Martínez, Isidre Martínez, Raúl Martinez, Pedro Pablo G. May, Victor Riverola, Eva Roca, Maribel Saíz

Bio Eco Actual no comparteix necessàriament les opinions signades i inserides en les seves pàgines. La direcció no es fa responsable de la qualitat, procedència o origen dels anuncis dels mateixos.

Bio Eco Actual està imprès en paper ExoPress de 55gr/m2 que compleix les següents especificacions:

FSC
www.fsc.org
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C117096

Una alimentació escolar més sana i sostenible és possible

El passat mes d'abril posàvem l'atenció en un tema prioritari de la nostra societat que malauradament no ocupa l'espai que deuria en les agendes polítiques i mediàtiques. L'article titulat "Menjadors escolars sota sospita"* desvetllava una realitat candent i preocupant: la dubtosa qualitat de l'alimentació que reben els nostres fills a les escoles.

123rf Limited©Wavebreak Media Ltd

En aquesta ocasió volem reflectir una visió molt més encoratjadora gràcies a l'informe "L'alimentació escolar a Espanya. Cap a un model més saludable i sostenible" coordinat per Andrés Muñoz de Del Campo al Cole, amb la col·laboració d'Abel Esteban de Ecologistes en Acció, José Luís Pozos de CEAPA i Jordi Menéndez de VSF (Justícia Alimentària Global). Es tracta de l'informe resultant d'una interessant investigació que s'ha dut a terme gràcies també a la contribució econòmica de més de 250 persones que han col·laborat a través de la plataforma de micromecenatge Goteo www.goteo.org/project/alimentando-conciencias

> **Hi ha una clara tendència cap a la oligopolització i la imposició del càtering a les escoles del nostre país**

Radiografia de la situació

En aquest informe es fa una anàlisi en profunditat de la situació del sector de la restauració col·lectiva del que es desprèn que hi ha una clara tendència cap a la oligopolització i la imposició del càtering a les escoles del nostre país, un servei en augment que ja utilitzen centenars de milers de nens i nenes. En aquest sentit es defensa la compra pública verda com una via eficaç que orienta els mercats cap a un model econòmic més just i sostenible.

Normativa complexa que dificulta l'adopció d'iniciatives ecològiques i de proximitat, monopoli i concentració del sector, menús poc equilibrats i monòtons com a resultat de la subcontractació, manca de transparència i el fet que Espanya es troba a la cua en Compra Pública Responsable, són segons aquest estudi alguns dels principals obstacles per redreçar la

ALIMENTACIÓ

situació cap a vies més saludables i conscients. A tot això cal afegir que la major part de les escoles no demostren gaire interès en convertir els seus menjadors en un lloc des del qual educar sobre l'important valor de la nutrició i el respecte al medi ambient.

Alternatives encoratjadores

Després d'un exhaustiu estudi previ del sector, en el qual aquest treball s'endinsa en detall en algunes de les problemàtiques més apressants de l'alimentació escolar, s'exposen una sèrie d'alternatives de gran interès per portar a la pràctica. En aquesta línia s'assenyala que és absolutament necessari canviar el model de gestió dels menjadors per a afavorir la producció local i donar suport a les petites i mitjanes empreses així com apostar per iniciatives de menjadors responsables que proposen un model ecològic, saludable i de proximitat.

Afortunadament i malgrat les moltes traves, cada vegada estan sorgint més idees i projectes d'índole local que donen suport a un model d'aquestes característiques i que sensibilitzen a la comunitat escolar sobre, per exemple, la importància de crear menús en funció de les necessitats nutricionals dels nens i nenes i la possibilitat d'utilitzar el menjador com un punt educatiu on s'aprengui la importància que suposa menjar bé. Un altre dels aspectes que l'informe aborda és l'origen dels aliments, no només des del punt de vista nutricional, sinó també pel seu impacte socioambiental per al territori.

Els menjadors alternatius responsables que estan inspirats en l'agroecologia ja formen part d'iniciatives com els Menjadors Ecològics a Catalunya, els Ecocomedores a les Canàries o la Red de Agricultores Ecológicos de Donostialdea. Al País Basc, a la zona de Duranguesado, la plataforma Berton Bertokoa ja ha introduït els principis de proximitat i de producció ecològica en set escoles de la comarca, mentre que a València, l'associació La Recovera promou menjadors escolars sostenibles a la província. Pel que fa a l'associació catalana Menjadors Ecològics, la seva fundadora la cuinera Nani Moré, defensa que no es tracta només d'alimentar de forma saludable i reduir els impactes ambientals, sinó també d'educar sobre una alimentació conscient. Segons ella el model a promoure és "un menjador que vol alimentar de forma sana avui, però també garantir que es faci demà", així mateix s'enumeren alguns dels requisits perquè un menjador sigui considerat ecològic: consum diari de verdures ecològiques de temporada i proximitat, almenys el 50% dels aliments han de ser de producció ecològica i adquirits directament als productors i cal oferir un projecte educatiu dins del servei de menjador per garantir la seva continuïtat.

També el càtering té cabuda en aquests models alternatius, principalment adoptant criteris solidaris i de comerç just que entren tímidament en els menjadors escolars. Com

123rf Limited©Cathy Yeulet

s'assenyala en l'informe, hi ha algunes experiències com la iniciativa de José Antonio Cuenca i Julio Torres, dos joves de Madrid, que van decidir unir la seva experiència laboral en informàtica i hostaleria per oferir en els seus menjars productes elaborats amb matèria primera de Comerç Just i d'aquí va néixer Catering Solidario. "Reduïm el consum de plàstic al màxim apostant per envasos biodegradables, coberts compostables i tovallons 100% reciclats, a més d'una gestió rigorosa de residus, i pel que fa als aliments sobrants de la nostra activitat diària els donem a esglésies. Donem suport al comerç just no només oferint productes sinó que ho traslladem a la forma de cuidar als nostres treballadors i als nostres clients."

Exemples com aquests són una alenada d'esperança en el futur de l'alimentació dels nostres fills en el qual les associacions de mares i pares compleixen un paper fonamental promovent aquest tipus d'iniciatives i fent pressió en les administracions públiques perquè introdueixin definitivament canvis en les lleis que fomentin un model ecològic i de proximitat. ■

És absolutament necessari canviar el model de gestió dels menjadors per a afavorir la producció local

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dra. Eva López Madurga, *Metge especialista en Medicina Preventiva i Salut Pública. Consultora de Nutrició, Macrobiòtica i Salut Integral- www.doctoraevalopez.com*

Com n'és d'important cuinar!

M'agradaria parlar avui d'un tema al qual no se li presta gairebé atenció: la cuina. Més enllà de la qualitat i quantitat d'aliments que consumim, hi ha altres factors, com les formes de cocció que canvien les propietats dels aliments. El mateix National Geographic va apuntar a la cuina com a factor número u en el procés evolutiu humà. Desafortunadament per a la nostra societat i la nostra salut, la dedicació que li donem és cada dia més escassa i poc valorada.

Un concepte que potser sigui nou per a alguns lectors és el fet que els mètodes culinaris i els estils de tall modifiquen la qualitat dels aliments, de manera que un mateix aliment pot tenir diferents efectes en el cos segons la forma en què hagi estat manipulat. Això permet adequar no només el tipus d'aliment, sinó també la seva cocció a les diferents estacions i també a la pròpia condició interna de la persona. L'ús del foc, el temps, la sal, la pressió, cuinar tapat o destapat són alguns aspectes a tenir en compte. Així tenim: liquat, germinat, cru, macerat, premsat, fermentat curt, escaldat, vapor, saltat curt, planxa, fregit, estofat, pressió, saltat llarg, forn, barbacoa, fermentat llarg.

Alguns obren, alleugereixen, refreden, dispersen l'energia, fan l'aliment més humit, o més cruixent, o més sec; activen o relaxen; escalfen més superficial, o més profundament i alguns sintonitzen també amb les funcions específiques de determinats òrgans; per exemple, la cuina al vapor dóna una qualitat més humida a l'aliment, requereix de poc temps i ajuda a eliminar proteïna i greix animal. Afavoreix al fetge i la vesícula, així com al cor i l'intestí prim. Cadascun aporta la seva personalitat. L'estudi detallat excedeix l'espai d'aquest article, i per els que sentin més curiositat o inquietud, dir que és part del contingut fonamental de l'art de la Macrobiòtica.

123rf Limited©Tommaso Altamura

Hi ha un ingredient extra addicional que no podem passar per alt en cuinar: intentar cuinar en un estat de presència, pau, alegria i sobretot agraïment. Tenir present que aquest treball realment beneficiarà la salut pròpia i la de la nostra família o amics; que la nostra actitud en cuinar influeix en el resultat final del menjar; posar en marxa la nostra intuïció: fer servir colors, sabors i olors com els nostres guies i anar aprenent a sentir quan un plat ja està llest. Et proposo un tip: per aprendre a cuinar millor, cuina per a algú a qui t'estimis!. ■

Els mètodes culinaris i els estils de tall modifiquen la qualitat dels aliments

ALIMENTACIÓ

iogurts i quefirs de cabra, vaca i ovella

Cantero de Letur

ECOLÒGIC
www.elcanterodeletur.com

Benvingut als nous temps

IOGURT de CABRA
Gaudeix-lo!

iTQi 2017 Sabor superior AWARD

Els nostres iogurts de cabra i d'ovella han obtingut un reconeixement al seu **gust superior** otorgat per l'Institut Internacional del Gust i la Qualitat de Brusel·les.

20% més CALCI que la llet de vaca

el nostre iogurt en VIDRE

Certificado por SHC GANADERÍA ECOLÓGICA

ES-ECO-002-CM Agricultura UE

BIO agricultura ecológica

25 años

Letur, on neix el nostre iogurt, coneixe'ns!
www.elcanterodeletur.com/turismoletur

IOGURT de CABRA
Font *natural* de calci

ALIMENTACIÓ

Mercedes Blasco, *Nutricionista vegetariana i filòsofa*
bonavida099.blogspot.com Facebook: Sonrisa vegetariana

Esmorzars saludables

La manera d'iniciar el dia és molt més important del que habitualment pensem. Si els nostres horaris ens ho permeten, és molt recomanable donar-nos temps suficient per aixecar-nos sense presses, estirar-nos després de la higiene i fer un bon esmorzar energètic abans de sortir de casa i iniciar la jornada laboral o d'estudi. Aquests hàbits són determinants per al nostre equilibri corporal i psíquic, i val la pena avançar l'hora de descans a la nit, per avançar el matí i prendre'ns la cura matinal amb el major respecte.

Després del descans nocturn, l'organisme ha consumit gran part de les seves reserves energètiques i presenta un índex molt baix de glucosa a la sang. Un bon esmorzar ha de tenir en compte aquest factor de manera que no només ajudi a recuperar instantàniament l'energia, sinó mantenir-la fins al migdia. A més justament les hores del matí acostumen a ser les de més activitat, i l'esmorzar equilibrat és la base perquè sigui efectiva.

L'ambient harmoniós i agradable de la llar sol ser l'idoni per a preparar els esmorzars amb aliments sans i nutritius. Esmorzar sa no només significa canviar el contingut del que ens posem a la boca, sinó també l'actitud amb què ho fem. Quan fem de l'esmorzar un mer tràmit per anar tirant, llancem per la borda una de les millors oportunitats de potenciar la salut i fer que la jornada sigui més productiva i descansada al mateix temps.

Aquests hàbits són determinants per al nostre equilibri corporal i psíquic

Un esmorzar, dues preses

Algunes persones salten del llit amb una gana voraç i literalment van directes a la cuina, "a veure què enxampen". D'altres, per contra, es desperten desganades i "no els entra res" fins una bona estona després de posar-se en marxa. En tots dos casos hi ha una solució per establir pautes d' esmorzar adequades. Perquè el primer que cal saber és que l'esmorzar no és un, sinó dos. En efecte, les dues primeres preses del matí es complementen entre elles, de manera que quan una és més lleugera, l'altra ha de ser més energètica i viceversa.

Per a les persones desganades l'ideal és prendre un suc acabat d'esprémer, per exemple de taronges amb mitja llimona, o un liquat amb poma, pastanaga i altres fruites o verdures. Si volem podem afegir complements com ara germen de blat, llevat nutricional, lecitina o les vitamines D i B12. I a mig matí prendre un bon entrepà amb pa integral de cereals i llavors, un ric paté vegà i uns brots o fulles d'amanida. Les persones que s'aixequen amb gana és preferible que composin un bon esmorzar energètic com els que veurem més endavant i a mig matí es prenguin una fruita o infusió per complementar.

123rf Limited©Helen Perris. Bircher muesli cobert amb nabius, maduixes i mores

Els ingredients

Partirem sempre d'aliments nutritius de qualitat ecològica, dels següents grups:

- Fruites fresques: Senceres, trossejades en macedònia o sucs de fruita naturals i acabats de fer, no envasats. Busquem la fruita que cada temporada ens ofereix i la triem per la qualitat de les seves vitamines i antioxidants.
- Cereals integrals: En forma de flocs al natural, no endolcits i inflats, pans de diferents varietats, coques de cereal inflat o fins i tot galetes o rebosteria casolana o de qualitat, no industrial. Si tenim intolerància al gluten optarem per cereals com arròs, blat de moro, mill, quinoa, amarant o fajol.
- Fruits secs i llavors oleaginoses: És un dels millors moments del dia per incloure'ls en la dieta, complementant el conjunt. Sempre en cru, al natural i si pot ser, activats. També com a base d'olis, salses i patés. No oblidem les petites i indispensables llavors de sèsam, lli, chia, o les pipes de gira-sol i carbassa.
- Fruites seques: Es complementen nutritivament a la perfecció amb el grup anterior i aporten una agradable dolçor natural al conjunt: dàtils, panses, figues, prunes, orellanes…

ALIMENTACIÓ

- Begudes i iogurts vegetals, orxates: Amb elles podem obtenir tot tipus d'elaboracions sucoses i combinacions. Comprades o casolanes ens hidraten al mateix temps que ofereixen la riquesa nutritiva de cereals, fruits secs, llavors, xufa o soja. Es poden barrejar amb fruites en apetitosos batuts.

- Infusions: tes, herbes, espècies, malta, chais de tota mena ens hidraten en l'esmorzar.

- Espècies: Canyella, vainilla, gingebre, cúrcuma a més de gust aporten minerals i vitamines.

- Endolcidors: Xarop d'atzavara o auró, panela, concentrat de poma, estevia i les fruites seques són els més recomanables, sempre en quantitats moderades.

Esmorzars amb nom propi

Alguns esmorzars saludables porten el cognom de qui els van idear i van difondre. Val la pena conèixerlos perquè són equilibrats i estan molt bons. En ells, cadascuna de les categories pot ser substituïda per una altra que aporta nutrients similars. Aquests serien exemples:

Esmorzar Bircher-Benner

Basat en un esmorçar tradicional centreeuropeu, és molt utilitzat en mitjans naturistes. La fruita és l'ingredient principal, juntament amb els flocs de civada que es deixen en remull la nit anterior perquè s'activin i s'iniciï una lleugera fermentació que potencia enzims molt digestius.

- 2 cullerades de flocs de civada en remull
- 2 pomes (o 1 i una altra fruita)
- Suc de llimona
- Nous o fruits secs trossejats
- Panses
- Beguda o iogurt vegetal
- Ratlladura de llimona i canyella

Es ratllen o trossegen les pomes i es tira per sobre el suc de llimona perquè no s'oxidin. S'incorpora la resta d'ingredients, es barreja i... a esmorzar!

Esmorzar Kousmine-Budwig

La aportació d'aquest esmorzar és la seva riquesa en àcids grassos omega

123rf Limited©Claudio Ratti. Esmorzar de crema de fruites Budwig

3. Per això porta sempre llavors de lli, cànem o de chia triturades. O bé una cullerada d'oli de lli o càrtam. Si bé la crema Budwig es realitzava inicialment amb iogurt o mató, és ideal amb tofu cremós o iogurt de soja. Entre els cereals escull preferentment els que no porten gluten, com el fajol, o bé la civada nòrdica.

- 1 cullerada d'oli de lli
- 4 cullerades de tofu cremós
- 2 cullerades d'avellanes crues moltes
- 2 cullerades de flocs de fajol molts
- 1 cullerada de panses
- 1 pera

Es bat el tofu amb el lli i s'afegeix els flocs i la fruita seca recentment triturats, s'agrega la fruita trossejada. És bàsic prendre-ho acabat de preparar per no perdre les propietats de cada aliment. ■

NUTRICIÓ INFANTIL

Miriam Martínez Biarge, *Metge Pediatre,*
www.mipediatravegetariano.com - miriam@mipediatravegetariano.com

Són imprescindibles els productes lactis en l'alimentació infantil?

La llet s'ha considerat sempre un component fonamental de l'alimentació infantil, per el que fins fa molt poc aquesta pregunta ni es plantejava. Però amb els coneixements de nutrició actuals les coses han canviat i cada vegada més persones, inclosos professionals de la salut, s'estan qüestionant aquest dogma.

A partir dels 2 anys els làctics no són imprescindibles i de fet l'excés (més de 2 racions / dia) pot tenir més perjudicis que beneficis. Una ració de lactis equival a un got de llet, dos iogurts, 60g de formatge fresc o 30g de formatge curat.

Els làctics són valorats per la seva aportació de calci. No obstant això no són l'única font de calci, i ni tan sols són la millor si atenem a quant calci en podem absorbir d'ells. Les millors fonts de calci són les verdures com la col arrissada, la col, el bròquil, la ruca i els créixens. El calci d'aquestes verdures s'absorbeix molt bé (40-60%) i a més proporcionen magnesi i vitamina K, dos elements fonamentals per mantenir una bona massa òssia i que solen ser deficients en la dieta occidental. A continuació hi ha els productes lactis, el calci s'absorbeix en un 30-40%. Però junt a ells trobem altres aliments amb una taxa d'absorció de calci similar: les llets vegetals (soja, civada, ametlles) enriquides amb calci, el tofu i el tempeh. Amb una taxa d'absorció una mica menor (20%) tenim aliments rics en calci com els llegums, les ametlles, el sèsam i les figues. La conclusió és que és perfectament possible obtenir el calci que necessitem sense prendre làctics, sempre que seguim una dieta amb abundància de verdures i altres aliments rics en calci.

Què passa amb els menors de 2 anys? Els nadons són lactants i sí necessiten llet; el seu organisme no està madur per processar i absorbir nutrients d'altres aliments. L'ideal és que prenguin la llet de la seva mare, però si això no és possible, hi ha fórmules adaptades especials que s'elaboren, seguint una normativa molt rigorosa, bé a partir de llet de vaca, bé a partir d'una barreja de proteïna de soja o d'arròs i d'olis vegetals, a les quals s'afegeixen vitamines i minerals en les mateixes quantitats que es troben en la llet humana. Els nadons menors de 6 mesos no poden prendre una altra cosa que no sigui llet materna o una fórmula específica per a nadons. Ni la llet de vaca sense processar, ni les llets vegetals que es compren en els supermercats són adequades per a ells i fer-les servir posaria en perill la seva salut. ■

123rf Limited©Oksana Kuzmina

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

Raúl Martínez, *Dietètica i dietoteràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

35 Aniversario 1982-2017 Sembrando el futuro
el Granero integral
Alimentación y Complementos Ecológicos
ESPAI PATROCINAT PER:
El Granero Integral www.elgranero.com

Aliments amb energia per a la tornada a la feina

S'han acabat les vacances i la tornada a la feina s'imposa. Però el retorn no sempre és fàcil, i en molts casos és dificultós realitzar les funcions laborals que tenim assignades. Aquest problema, més estès del que es pensa, es coneix com a síndrome postvacacional. Es caracteritza per una falta d'acomodament a l'activitat laboral a causa del canvi de rutina l'origen de la qual és la fi de les vacances. La depressió postvacacional afecta un grup molt nombrós de persones i s'identifica per la manifestació d'un conjunt de símptomes físics i psíquics que es mostren amb distinta intensitat i graus de malestar. Entre els símptomes físics es troba el cansament i fatiga, la falta de gana, somnolència i falta de concentració, taquicàrdies, insomni, cansament, malestar estomacal i fins i tot dolors musculars, i els símptomes psíquics més rellevants són la tristesa, irritabilitat o nerviosisme, desmotivació, falta d'interès, indiferència i apatia.

Podem afrontar la síndrome d'una forma activa mitjançant una alimentació adequada, aliments que ens ajudaran a tornar a la rutina laboral sense patir els molestos símptomes descrits. Cal establir un període d'adaptació de tornada a la feina amb una organització dels àpats evitant saltar-se'n cap, i cal menjar fruites i verdures com a part fonamental de la nostra dieta, que ens aportaran les vitamines i minerals imprescindibles per sentir-nos més vitals i amb millor estat d'ànim. Entre els aliments indispensables que cal incloure es troba la maca, poderós reconstituent que conté entre els seus principis actius la macaina, alcaloide que exerceix una acció fisiològica sobre l'organisme. El gingebre, el ginkgo, la valeriana i la rodhiola ens ajudaran a enfrontar-nos amb eficàcia a la síndrome postvacacional.

123rf Limited©rido

Altres superaliments de gran poder antioxidant són la rosa mosqueta, molt rica en vitamina C, el maqui i l'acerola, poderosos antioxidants que combaten l'estrès oxidatiu i frenen la destrucció de les membranes cel·lulars.

Complementem amb un tractament detox a base d'algues Chlorella i Spirulina, que actuen com a agents desintoxicants i depuratius del medi intern, i que pel seu contingut en antioxidants com zeaxatina, betacarotè i luteïna protegeixen l'organisme de radicals lliures, eliminen toxines i remineralitzen l'organisme mentre el depuren.

Complementar l'alimentació amb la realització d'exercici i l'augment de les hores de son ens aportaran el plus necessari per superar la tornada a la feina. ■

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Guadalupe Jiménez, *biòloga de Santiveri, guadalupej@santiveri.es. www.santiveri.es*

Algues, superaliments la mar de bons

Les algues, les verdures d'aigua dolça o salada, són aliments amb una privilegiada composició de nutrients i principis actius, fàcils d'integrar en la dieta diària, ja que a més de fresques i dessecades, també es poden prendre en forma de comprimits.

Com les algues creixen en mars, rius i llacs, poden absorbir els pesticides i altres toxines presents en el medi ambient, així que sempre és millor escollir les d'origen biològic, la certificació ens garantirà que estan lliures de pesticides i herbicides.

Fucus, saciant i depuratiu

El fucus és una alga marina que es pot afegir seca a plats de llegums o de cereals, i si es remulla prèviament també a amanides, verdures, etc. Nutricionalment, el fucus és molt ric en alginats, un tipus de fibra soluble que pot absorbir gran quantitat d'aigua, inflant-se i proporcionant-nos major sensació de sacietat, per la qual cosa són molt recomanades en dietes d'aprimament.

Kelp, potenciadora de la bellesa

Sota el nom de l'alga kelp trobem realment diverses espècies dels gèneres Laminaria i Ascophyllum, que es consumeixen d'una manera molt semblant al fucus. Aquestes algues són riques en fibra, minerals i vitamines E, K i fòlic, pel que són molt útils per a nodrir i reforçar els cabells, les ungles i la pell, potenciar el bronzejat, millorar les defenses, activar el metabolisme energètic.

Espirulina, la més rica en proteïnes

L'alga espirulina és molt rica en proteïnes de bon valor biològic, ja que són bona font d'aminoàcids essencials, entre els quals destaca la fenilalanina i el triptòfan, per aquest motiu l'espirulina és molt recomanable tant per a esportistes, com per a nens i adolescents en creixement, embarassades i gent gran. L'espirulina és una alga unicel·lular, de manera que per consumir-la hem de recórrer a preparats en forma de comprimits.

123rf Limited©Paco Ayala

Chlorella, desintoxicant

La Chlorella és una de les algues més rica en clorofil·la, un pigment desintoxicant que ajuda a depurar l'organisme de tòxics, residus i contaminants. És una bona font de proteïnes d'alt valor biològic, vitamines (E, B12, niacina i carotens) i minerals com el ferro, seleni i zinc, per la qual cosa ajuda a reforçar els ossos, el sistema immune i la sang.

Klamath, t'ajuda a sentir-te feliç

L'alga klamath és una alga unicel·lular que conté feniletilamina, una substància que ens ajuda a estar de millor humor i sentir-nos més feliços, per la qual cosa resulta molt útil quan hi ha canvis d'estació, quan hem de fer dieta o tenim una època de més feina o estrès. ■

ALIMENTACIÓ

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

ESPAI PATROCINAT PER:
Sol Natural | Alimentación Ecológica | www.solnatural.bio

RECOMANAT PER

Retorn a la feina/escola: aliments que augmenten la concentració

Després de les vacances i descans, toca tornar a la rutina i donar el millor de nosaltres mateixos en el treball o a l'escola. Necessitem sentir-nos amb energia i amb la **ment ben clara i enfocada** de cara a complir amb les múltiples tasques i deures que ens esperen... Per això una dieta que potenciï aliments que milloren el nostre nivell de **concentració** i eviti greixos hidrogenats trans i alts i baixos de sucre en sang, juntament amb un bon descans, seran fonamentals.

D'una banda, diferents verdures de fulla verda, crucíferes, fruites, i cereals integrals com la **civada sense gluten** no poden faltar a la cuina i rebost de casa. La civada és un cereal ric en **complex B i fòsfor**, essencials per al sistema nerviós, a més de ser una excel·lent font energètica **estable en sang**, sense provocar pics de glucèmia aportant al seu torn sacietat durant més temps. Aconsegueix potenciar i millorar la memòria i concentració a més de posseir un efecte anti-estrès. Ideal a consumir en forma de flocs en porridges, batuts o cremes així com en farina per fer pans o dolços casolans.

D'altra banda, atès que el 50% del pes en sec del nostre cervell és greix, una de les bases alimentàries per garantir el seu bon funcionament és l'aportació de greixos bons, especialment de cara a garantir una bona **comunicació neuronal**.

Fonts **d'Omega 3** de poder neuroprotector com són les llavors, principalment les de **chia i de lli**, així com les de **sèsam i de cànem**, són autèntiques aliades de la salut del nostre cervell amb funció **antiinflamatòria**, a més de ser riques en proteïnes vegetals i minerals com el calci i magnesi, entre d'altres. És recomanable fer-les servir mòltes perquè assimilem bé les seves propietats, **millor fer-ho en petites quantitats** perquè no s'oxidin i afegir-les en batuts, cremes, o empolvorades sobre de plats dolços i / o salats.

Una altra opció és usar els seus **olis**, el de lli per exemple que ha de ser usat exclusivament en fred, és a dir **en cru i la recomanació de guardar aquestes llavors mòltes i olis sempre en nevera** per evitar la seva oxidació.

Una altra excel·lent font de greix saludable són els **fruits secs** com les **nous i ametlles**, així com també **l'oli d'oliva verge** ric en omega 9 i els **alvocats**, rics a més en **vitamina** E d'alt poder antioxidant.

123rf Limited©Wichit Sawatdee. Te verd matcha

Els **antioxidants** són també grans aliats del nostre cervell. El **te verd Matcha** conté un aminoàcid neuroprotector anomenat L-teanina que millora la nostra **memòria i activitat cerebral** a més de retardar l'envelliment cerebral i cel·lular amb efecte anti-aging. El **cacau 70% negre i amarg**, és un altre aliment estimulant, ric en diversos tipus de polifenols i flavonoides que li confereixen virtuts vasodilatadores i antiinflamatòries, que ajuden a millorar les funcions cognitives **d'aprenentatge i memòria, així com l'estat anímic**. Tots dos a prendre en forma de beguda calenta o freda amb beguda de civada, o com batut, gelat o postres, sempre que no portin sucres nocius.

Un altre aliment estrella són els **nabius**, d'alt poder antioxidant i antiinflamatori, els seus polifenols regulen la comunicació neuronal. Gràcies a les seves antocianines milloren el **rendiment intel·lectual, concentració i resistència a l'estrès** a més d'exercir una funció **protectora neuronal de l'hipocamp** (estructura clau per a la memòria). Crus i frescos, congelats o deshidratats, poden adoptar la forma de melmelada, batut, sucs o snack saludable, de qualsevol manera, son exquisits!. ■

La civada és un cereal ric en complex B i fòsfor, essencials per al sistema nerviós

ALIMENTACIÓ

HORTICULTURA

Quico Barranco, *Avi Home-Llavor en el camí Roig. Productor i recuperador de llavors ecològiques*
www.semillasmadretierra.com Facebook: Madre Tierra Semillas Biologicas

Què fer amb l'excedent de collita?

Quan arriba la collita, arriba tota de cop. Podem evitar aquest efecte fent sembres successives de cada planta, per exemple cada quinze dies, de manera que la collita es vagi escalonant. Però amb tot, hi ha un moment en que l'hort ens ofereix la seva abundància i cal saber gestionar-la.

Un mètode senzill de conservar part de la collita de l'hort jardí és buscar llocs frescos, lliures d'humitat i de llum a casa nostra o entorn proper. Per a aquesta conservació, primer buscarem parts de la casa situades al nord-est i lliure d'activitats. El pas següent és triar els recipients adequats:

Caixes de fusta

Aconsellable per a la fruita, sempre en capes o pisos separats per llistons o sostres airejats individuals, deixant ventilació i col·locant les peces sense contacte entre elles, en un lloc fosc i lliure de calor. És ideal per a pomes, peres, prunes, préssec de vinya, albercocs o raïm.

Orses i gerres

Per maceració o amaniment de fruits com olives o cebes tendres, pastanagues, remolatxa vermella, nap de taula, o xirivia. Es col·loquen dins de les gerres, sempre molt netes de terra i seques. Un truc molt efectiu és introduir guix d'escriure en pissarra entre capes ja que absorbeix la poca humitat que pugui quedar i permet la bona conservació dels tubercles.

Pots de vidre

Per a ús de conserves al bany maria com tomàquets, pebrots, mongeta verda tendra i fruites. Es poden introduir les hortalisses i les fruites crues, amb salsa o com melmelades. Es tapen hermèticament i es cou 25 minuts els pots completament submergits en aigua. Després poden conservar-se fins a un any.

123rf Limited©Iuliia Soshenko. Patates airejades a terra.

En contacte directe amb el terra

El sòl és un espai ideal per a la conservació de collita de patates o cebes de guardar. El contacte directe amb la fresca del sòl permet que la collita duri mes temps sense grillar-se o podrir-se, sempre que estigui lliure de calor i llum. És important no amuntegar les hortalisses per evitar que es podreixin. Podem igualment afegir trossos de guix entre espais per restar la poca humitat que quedi, prevenint el deteriorament de la collita.

ALIMENTACIÓ

HORTICULTURA

Sitges o dipòsits sota terra

En un lloc a l'exterior de casa i proper, s'excaven forats circulars d'aproximadament 80x80 cm de diàmetre i d'alt. Dins es poden introduir cols, xicoira, pastanagues, naps, remolatxes. Hi caben entre 10 o 12 unitats de cols o xicoires, i 50 o 100 de pastanagues, naps o remolatxes. Es cobreix amb palla seca, es tapa el forat amb una tapa impermeable i es protegeix amb la terra extreta. Es pot conservar des de la tardor fins a la primavera.

Deshidratació en forn solar

Per a la deshidratació s'usen caixes completament folrades de material fosc, deixant lliure part frontal i superior. Es col·loquen els fruits i es tanca la part frontal i superior amb un vidre de la seva mida. Se situa la caixa en tot moment orientada a la llum directa del sol, movent-la per seguir el cicle solar. Un cop el fruit ha perdut tota la humitat, el traiem del deshidratador i col·loquem nous fruits. Per préssecs, albercocs, baies, tomàquets, pebrots, carabasses i carbassons trossejats, pomes i codonys en làmines, entre d'altres.

Assecat de figues

Es col·loquen en superfícies airejades, com somiers vells o reixetes de malla de galliner. Es col·loquen sempre orientades al sol directe del dia. Cada cert temps els donem la volta i d'aquesta manera s'assequen uniformement. Un cop seques, es retiren i es conserven en caixes de fusta en poques quantitats. Serveixen per fer el famós "pa de figa".

123rf Limited©donatas1205. Pots de vidre. Conserves al bany Maria

Suspès en lligats o trenats

El lloc de conservació pot ser una habitació interior de casa on passi l'aire i no acumuli la humitat, com unes golfes o altell. O bé en exterior, en una terrassa o balcó, però preferentment que no toqui el sol directe. Es fan les trenes, enfilats o lligats i es pengen per que es vagin assecant o conservant.

- Alls: En trenes d' aproximadament 80cm. Es trenen per les tiges de tres en tres, de dalt a baix.
- Cebes: Es pengen per unitats de tres o quatre cebes.
- Tomàquets de penjar: Lligats per unitats, de dalt a baix, en tires de 40 o 50.
- Pebrots, bitxos i caiena: enfilats individualment en tires de 50 o 60 unitats.
- Blat de moro: Lligats de les fulles protectores en manats de tres.
- Tires de préssecs sense os, penjades individualment.

Sitges de malla metàl·lica

Ideal per conservació de panotxes de blat de moro sense fulles protectores en exterior però amb protecció de teulada, conserva el blat de moro tot l'any sense humitat i optimitzant espai d'emmagatzematge.

Adobats en vinagre

Per hortalisses petites com cogombres, cebes tendres, bitxos, pastanagues, raves o remolatxa. El vinagre actua com agent protector que els conserva. Es posen en pots de vidre hermètics.

En oli

Aquest mitjà és ideal per conservar l'aroma de les plantes aromàtiques com l'alfàbrega, menta, farigola, orenga, melissa, romaní, julivert, sàlvia, entre d'altres. També s'usa per conservar els tomàquets dessecats, juntament amb trossos d'all. Es posen les herbes en un recipient de vidre i es cobreixen amb oli d'oliva verge extra.

Fermentats

Per a cols, coliflors, llombardes, bròquil i arrels com pastanagues, raves, naps o colinaps. Es ratllen o trossegen finament, s'afegeixen espècies i es cobreixen amb aigua i sal en un pot de vidre o gerra. Es deixa reposar quinze dies en què es produeix una fermentació làctica molt beneficiosa per a la flora intestinal i que conserva els productes.

Conservació en fred

Altres sistemes com la refrigeració o el congelat d'aliments, també són vàlids, però necessiten d'energia elèctrica constant. En una nevera la majoria d'hortalisses de fulla es poden mantenir una setmana. El congelat és ideal per mantenir la frescor de llegums com faves i pèsols. Per a això, s'alliberen de les seves beines, s'escalden lleugerament i es fiquen en bosses especials. Poden conservar-se durant sis mesos. ■

ALIMENTACIÓ

LA REGALÈSSIA ECOLÒGICA...
...MÉS DELICIOSA!

TERRA SANA

bio•organic

TerraSana és l'única empresa a Holanda que ofereix una àmplia gamma de regalèssia ecològica amb delicioses varietats de regalèssia en diversos envasos i sabors.

13 dels 15 productes són fins i tot vegans (excepte el jojo i confetti) i gairebé tots estan endolcits amb melassa negra i xarop de blat de moro (excepte stones i zoo). Tots contenen regalèssia ecològica italiana de primera qualitat i absolutament cap aroma. És a dir, pura qualitat.

Amb extracte d'arrel de regalèssia procedent del sud d'Itàlia

15 varietats (dolces i salades), 13 d'elles veganes

Distribuïdors: | aikider.com | biomundo.eu | disgadiet.com | insulardietetica.com | masquebio.es | natureco.cat | natureplant.com

TERRASANA.COM

AMANDIN ORGANIC PRODUCTS
L'opció més saludable

RECEPTA

ESPAI PATROCINAT PER:
Amandín | www.amandin.com

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia. Certificada en cuina crudivegana per Matthew Kenney Culinary Institute- www.marevagillioz.com*

Amanida russa amb maionesa vegana

Un entrant clàssic, que agrada a tota la família i que a més aporta fibra i molta verdura és, sens dubte, aquesta Ensaladilla Russa amb Maionesa Vegana.

©Mareva Gillioz

ESTRIS

- Batedora de mà

BASE DE VERDURES DE L'AMANIDA RUSSA PER A 4 RACIONS

- 1 tassa de pèsols
- 1/2 tassa d'api-celeri trossejat a quadrats
- 1/2 porro a fines rodanxes
- 1 pastanaga bio trossejada a quadrats
- 1 grapat de mongetes tendres partides per la meitat
- 1/2 nap bio trossejat a dauets
- 1/3 de ramells de coliflor trossejada
- 1 c. sopera d'algues wakame remullades (15 minuts) i trossejades
- 1 c. sopera de julivert trossejat
- tàperes al gust
- opcional: 1 c. sopera de farigola o romaní i 3 fulles de llorer per a l'aigua de cocció

MAYONESA VEGANA

- 125 ml de crema d'arròs
- 3 c. soperes de pinyons crus
- 20 ml d'oli d'oliva verge
- 10 ml d'oli de cànem
- 2 c. soperes de vinagre d'arròs
- 10 ml de arrurruz
- 125 gr. de tofu
- 2 c. soperes de shiro miso blanc

Elaboració Base de verdures

1. En el fons de l'olla de vapor, abocar aigua i unes fulles de llorer juntament amb farigola o romaní per aromatitzar l'aigua i verdures.
2. Un cop arrenqui el bull l'aigua, afegir les mongetes primer i bullir-les 3 minuts abans d'afegir la resta de verdures, reservar el julivert i algues de moment, igual que les tàperes.
3. Retirar les verdures un cop quedin totes al dente i col·locar-les en un bol d'aigua freda amb glaçons de gel.
4. Reservar mentre fem la maionesa vegana.

Elaboració maionesa vegana

1. En un got profund abocar la crema d'arròs i els pinyons, i batre amb la batedora de mà fins que quedi ben barrejat tot.
2. Afegir lentament els dos olis mentre es segueix batent a velocitat baixa, amb la batedora al fons del got sense pujar-la ni baixar-la, fins que quedi tot ben emulsionat.
3. Afegir el vinagre, l'arrurruz i tofu, i tornar a repetir l'acció, ara si es pot pujar i baixar la batedora de mà.
4. Finalment, afegir el shiro i batre uns pocs segons més fins que quedi tot ben barrejat.
5. Abocar en un pot de vidre i deixar refredar a la nevera uns 15-20 minuts abans de servir.

Muntatge final

1. Colar bé les verdures, i afegir l'alga i el julivert finament trossejats.
2. En un bol gran, posar les verdures juntament amb la maionesa fins que quedi tot ben barrejat i homogeni.
3. Servir en 4 bols individuals i afegir 1 cullerada de maionesa per sobre juntament amb tàperes al gust.
4. Opcional: es pot servir sobre un llit d'espinacs frescos i decorar amb uns germinats per sobre. ■

ALIMENTACIÓ

Coneixes el pa germinat?

- fet de grans germinats i aigua: sense llevat, sense massa mare
- molt abundant i nutritiu
- 6 varietats úniques

TERRA SANA positive eating

El pa germinat és un pa ferm i molt nutritiu que consisteix purament en grans (espelta, sègol o blat) i aigua. No s'agrega llevat ni massa mare. Pa antic ecològic que realment alimenta. Deliciós i potent!

El pa germinat conquesta lentament el món. És una alternativa especial i deliciosa per a les persones quevolen evitar el pa amb llevat o massa mare.

Descobreixi les varietats úniques de pa de TerraSana a www.terrasana.com

Distribuïdors: | aikider.com | biomundo.eu | disgadiet.com | insulardietetica.com | masquebio.es | natureco.cat | natureplant.com

TERRASANA.COM

LA SELECCIÓ DEL MES - ELS IMPRESCINDIBLES

ALIMENTACIÓ / IOGURT

nou

Iogurts Frescos i Cremosos, Vegans, 100% ecològics, de Harvest Moon

Elaborats amb coco i ferments de iogurt vegà. Un sabor lleugerament àcid amb una textura deliciosament cremosa. Es presenten en diferents sabors Mango & Passió, Llimona, Xocolata, Vainilla i Natural. Sense sucre, sense llet, sense lactosa, sense ou.

- **Certificat:** Euro Fulla, EG-ÖKO
- **Marca:** Harvest Moon www.harvestmoondrinks.de
- **Distribució:** Biogran S.L. www.biogran.es

ALIMENTACIÓ / SUPERALIMENTS

nou

SuperGreens Raw, superaliments verds, bio i frescos!, de Biotona

Biotona SuperGreens són 100% aliments verds i cada un aporta una llarga llista de fitonutrients i substàncies nutricionals presents de forma natural. Afegir Biotona Bio SuperGreens Raw als seus smoothies i batuts en combinació amb suc de fruites, altres superaliments o simplement en llet (vegetal), iogurt o aigua, com es prefereixi, aporta un extra de salut als seus plats.

- **Certificat:** Euro Fulla, vegan, ISO22000
- **Marca:** Biotona | www.biotona.es
- **Empresa:** KeyPharm

ALIMENTACIÓ / PA

nou

Nous Pans Sense Gluten, Ecològics, de Sol Natural

Sol Natural presenta la seva nova gamma de Pans Sense Gluten, pensats per a tots aquells que no poden o no volen prendre gluten, sense renunciar als beneficis dels ingredients naturals i ecològics. El seu pràctic format permet gaudir-lo en qualsevol moment: amb tan sols 2 minuts de torrat s'obté un pa esponjós i deliciós.

- Sense Gluten
- 3 sabors: Clàssic, Amarant i Quinoa
- Ideal per a prendre torrat

- **Certificat:** Euro Fulla.
- **Marca:** Sol Natural www.solnatural.bio
- **Distribució:** Vipasana Bio, S.L

ALIMENTACIÓ / BEGUDA

nou

Beguda d'arròs integral germinat bio, de Mr. Bio Food

Beguda vegetal deliciosa i equilibrada per al teu complet benestar. L'arròs és un nutrient refrescant i fàcilment digerible, en la seva forma integral germinat, es distingeix per la varietat i riquesa de micro elements nutritius.

0% lactosa, 0% conservants, 0% colorants, 0% derivats animals, 0% soja, 0% gluten.

- **Certificat:** Euro Fulla, Veganfriendly
- **Producció:** Mr. Bio Food www.mrbiofood.it
- **Distribuïdor Catalunya:** BO-Q Alimentación Natural S.L. 93 174 00 65 | www.bo-q.com.

ETIQUETATGE: EURO FULLA

MERCATS

CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA

Montse Mulé, *Redactora, Eco- Animalista, montse@centipedefilms.com*

De com els animals viuen i moren

DIVERSA ediciones presenta aquest gran llibre titulat **De cómo los animales viven y mueren** de **Javier Ruiz Fernández**, humanista i filòsof barceloní que guia el lector per la via de la reflexió equilibrada i profunda sobre la relació de l'humà amb els altres animals i les conseqüències que deriven d'aquesta, per a ells, per al planeta i per a nosaltres mateixos.

El públic al qual va dirigit és global, interessa a totes les persones.

Excel·lent i molt ben documentat el treball d'aquest autor tan proper, de llenguatge tan clar -sent un assaig, es llegeix com una novel·la- que sap informar de tots i cadascun dels aspectes de la vida que tenen a veure amb els animals, perquè coneixent és quan podem canviar la nostra vida i la d'ells.

Cada any seixanta mil milions d'animals terrestres i un bilió d'animals marins són exterminats per l'home. En el llibre es desgrana des de històricament d'on venim al model de consum actual de carn al món; l'explotació dels animals per la seva pell, pèl, plomes; l'experimentació; els espectacles.

"Sóc perquè nosaltres som", el títol de l'últim capítol, és en si mateix el nucli del missatge de l'autor a la recerca de l'empatia que pot salvar els altres animals del cruel i trist destí a què els tenim encadenats.

DIVERSA EDICIONES
ISBN: 978 84 946081 0 0

LA CÀMERA OCULTA

Pedro Burruezo, *Eco activista, Director de The Ecologist, assessor de BioCultura, hortolà i compositor, redaccion@theecologist.net*

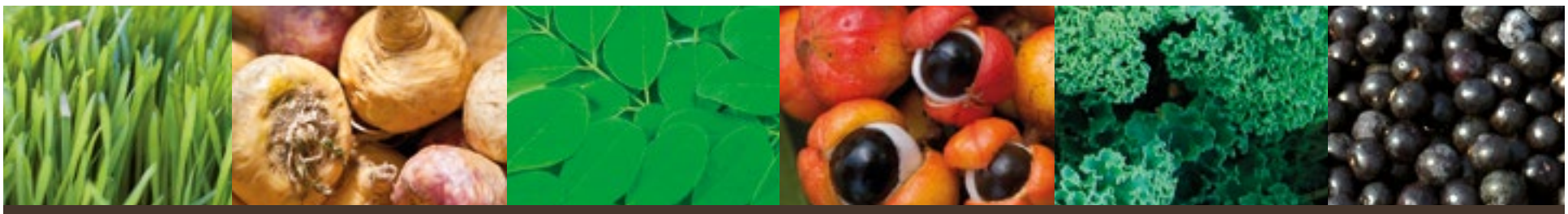
És la hostia

Li he escrit una carta al Papa. Li he demanat que reconsideri el seu beneplàcit a les hòsties transgèniques. Si el Papa obre la caixa de Pandora, tindrem transgènia fins i tot al cel del paladar. Li he demanat al pontífex que llegeixi, que estudiï, que escolti l'opinió de científics independents sobre això. Abunden els informes no encarregats per la indústria que posen en dubte la presumpta innocuïtat de la modificació genètica aplicada a l'agricultura i a l'alimentació.

Si pogués parlar amb Francesc, li diria que aquest assumpte és capital. Li diria, sense ambigüitats, que la modificació genètica, que patenta la vida, és un dels pecats més greus que pot haver-hi. Com s'ho pot prendre tan a la lleugera? Científics sense escrúpols, pagats pels millors postors, estan jugant a ser déus i posen en perill la vida dels consumidors, el medi ambient... i creen monopolis, les conseqüències dels quals tots coneixem: l'eco-nomia social es destrueix en favor de quatre poderosos que governen i corrompen el món i l'ànima del món, el que és pitjor encara.

Papa Francesc: ens ha donat vostè una bona hòstia a tots amb les seves "recomanacions". Però rectificar és de savis. Sincerament, vostè creu que a Jesús li agradaria això de patentar la vida? No són els responsables de la modificació genètica, empresaris com els de Monsanto, les figures del capitalisme actual, depredador i insostenible, els personatges d'avui que encarnen els mercaders de l'època de Jesús? Pels seus actes els coneixereu... ■

ALIMENTACIÓ



Superaliments Premium, Raw i certificats Biològics

Una manera deliciosa de concedir-se el seu estímul saludable diari

Biotona 100% nature
Fuel For Life!

100% PURE NATURAL · Vegan

100% purs · "Raw" o "living" food · Certificats biològics · Certificats Vegan® · Sense gluten ni colesterol · Sense conservants, additius, potenciadors del sabor, colorants, edulcorants o agents de càrrega!

Segueix a Biotona a f y ◎ — www.keypharm.com

ALIMENTACIÓ I COMERÇ

Joan Gayà, *periodista ambiental i científic,*
juangaya90@gmail.com

CETA: Conseqüències alimentàries d'un acord transatlàntic

El Tractat de Lliure Comerç entre la Unió Europea i Canadà (CETA), va ser aprovat el passat mes de febrer pel parlament Europeu. Malgrat l'oposició manifestada en molts carrers europeus, 408 eurodiputats van votar a favor, enfront de 254 que ho van fer en contra. La seva entrada en vigor és provisional i comença aquesta primavera, a l'espera que es pronunciïn el tribunal de justícia de la UE i els parlaments nacionals.

El CETA inclou una sèrie de mesures per eliminar les barreres comercials entre la UE i Canadà i fixa les normes per als futurs intercanvis. La seva repercussió va més enllà de l'àmbit comercial i implica la modificació d'estàndards en diversos sectors, un dels més rellevants és el de l'alimentació.

A Canadà la regulació per a l'ús de pesticides és més laxa que a Europa. Preocupa que el CETA pugui convertir-se en la via d'accés dels aliments transgènics a Europa

Molts col·lectius polítics i de la societat civil europea, denuncien que el Tractat de Lliure Comerç suposa harmonitzar qüestions com les pràctiques agrícoles, que són molt diferents en les dues potències. Creuen que el CETA permetrà l'entrada de tones de productes canadencs, produïts sota unes normes de seguretat alimentàries inferiors a les de la UE.

123rf Limited©Francis Dean. Copenhague / Dinamarca 27/10/2016. Manifestació per aturar TTIP i Ceta

A Canadà la regulació per a l'ús de pesticides és més laxa que a Europa. Per exemple, es permet l'ús de neonicotinoides, una família de productes químics responsables de la mort de milions d'abelles a tot el món, en canvi a la UE només se'n utilitzen alguns.

Així mateix, s'accepta l'ús de glifosat, un pesticida que l'OMS classifica de "possible cancerigen", i que a Europa el seu ús ha estat prorrogat fins a febrer de 2018, a l'espera que l'Agència Europea de Substàncies Químiques (ECHA) avaluï la seva toxicitat. A més, hi ha una iniciativa ciutadana que pretén recollir un milió de signatures per prohibir-lo definitivament.

També preocupa que el CETA pugui convertir-se en la via d'accés dels aliments transgènics a Europa. Canadà és el tercer país del món que més transgènics produeix. No es requereix l'etiquetatge obligatori d'identificació dels aliments genèticament modificats, encara que es permet afegir-lo de forma voluntària.

A la UE els aliments transgènics es fan servir per al pinso d'animals. A diferència del país nord-americà, és obligatori l'etiquetatge en els aliments que continguin a partir del 0,9% d'ingredients transgènics.

També hi ha alguns colorants permesos al Canadà i no a Europa. Pigments com el Fast Green FCF i el Citrus Red No.2, estan restringits a la UE, a més d'altres, que només estan prohibits en alguns països europeus. Els requisits d'etiquetatge també són més estrictes a Europa que al Canadà.

El benestar animal també es podria veure afectat negativament amb l'entrada en vigor del tractat. Segons l'informe: El CETA posa en perill la teva seguretat alimentària, elaborat per Council of Canadians i diverses organitzacions europees, els drets dels animals són inferiors al Canadà que a Europa. No hi ha sancions per l'incompliment dels codis de conducta per al benestar animal i hi ha poca vigilància sobre els productors carnis. Els ramaders de la UE es podrien veure obligats a competir amb pràctiques més barates i menys ètiques.

La Comissió Europea assegura que no es produirà una harmonització reguladora i que les exportacions hau-

ALIMENTACIÓ

ran de complir amb la normativa europea. El tractat estableix que el país importador acceptarà les condicions del país d'origen, sempre que aquestes siguin equivalents a les seves.

En canvi, la plataforma "no al TTIP" assenyala que "el CETA és clarament quelcom perfecte per a les corporacions a banda i banda de l'Atlàntic. Amb aquest acord aconsegueixen més munició per intimidar els governs i les autoritats locals pel que fa a les regulacions que podrien obstaculitzar els seus beneficis ".

Una altra mesura polèmica és l'eliminació del 90% de les indicacions geogràfiques (IGS) a nivell europeu amb denominació d'origen. Després d'un procés de selecció la UE ha acceptat 27 IGS espanyoles.

Des d'Espanya, els partits polítics defensors del CETA garanteixen que tots els productes nacionals presents en el mercat canadenc comptaran amb la protecció necessària per evitar el seu plagi. Actualment, la marca València Orange ja està competint amb la taronja valenciana al país nord-americà.

Els que s'oposen al Tractat de Lliure Comerç consideren que la seva aprovació simbolitza la continuïtat d'un sistema alimentari controlat per multinacionals. Un model de nutrició basat en el menjar i beguda processades, també conegut com "menjar escombraries".

Asseguren que els processos de globalització als que dóna suport l'acord van en contra de l'agricultura més respectuosa amb el medi ambient i contra els productes de proximitat i qualitat. Des de la Comissió Europea, al·leguen que l'agricultura ecològica sortirà enfortida, al facilitar el comerç transatlàntic dels seus productes.

A més de les mesures que afectaran els sistemes agroalimentaris, una de les més controvertides és la creació del Sistema de Tribunal d'Inversions (ICS per les seves sigles en anglès). Unes corts d'arbitratge que permetran als inversors estrangers demandar als Estats, sense ser jutjats per les corts de cada país.

Segons Brussel·les, el nou sistema de tribunals "consagra el dret dels governs a regular en interès públic encara que això afecti a una inversió estrangera". Per l'Observatori Corporatiu Europeu les úniques beneficiades seran les grans empreses. Els permetrà revocar reformes d'interès públic, com podrien ser les destinades a la millora de la protecció del medi ambient o dels estàndards laborals, si consideren que van en contra dels seus interessos, expliquen.

Els col·lectius de la campanya "no al TTIP" no llencen la tovallola, i recorden que encara que el CETA hagi estat aprovat a l'Eurocambra, els parlaments estatals encara poden bloquejar el seu procés de ratificació.

La Comissió Europea espera que el CETA sigui només el primer de la resta d'acords internacionals que s'aprovin. Els següents són El TISA i el TTIP, amb els quals esperen harmonitzar, accelerar i abaratir el comerç Internacional. ■

123rf Limited©Vladimir Ochakovsky

Menjar Danival és una delicia !

DANIVAL CUISINE GOURMANDE

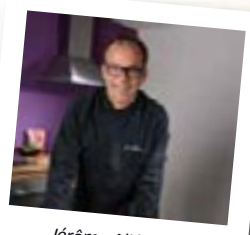
Eric Berjon, productor de soja ecològica per Danival des de 1990.

Ingredients cultivats amb paciència

Per a elaborar bones receptes es necessita primer de tot bons ingredients.
És per això que Danival prioritza i potencia els millors ingredients ecològics, els millors orígens i de producció local en la mesura del possible.

Productes cuinats amb passió

Les nostres receptes, sempre ecològiques, són elaborades per Jérôme, el nostre xef, i el seu equip de cuiners exigents. Totes les nostres receptes són degustades per una gran part dels 102 assalariats llaminers que treballen a Danival.


Jérôme Alléard, xef de Danival des de 2002.

Danival és una marca 100% ecològica.
És distribueix exclusivament en botigues especialitzades.

Tots els productes Danival es fabriquen al Molí de Andiran al sud-oest de França des de 1990.

A degustar amb qui vulgueu !

DANIVAL - Le Moulin d'Andiran
47 170 ANDIRAN (FRANCIA)
Tel : +33 (0)5.53.97.00.23
mail : infos@danival.fr

MEDI AMBIENT

Joaquim Elcacho, *periodista especialitzat en medi ambient i ciència, jelcacho@gmail.com*

Espanya es queda sola conreant transgènics

Espanya segueix sent l'únic país d'Europa on es conreen quantitats significatives de vegetals transgènics (Organismes Genèticament Modificats, OGM). En concret, en 2016 es van conrear a Espanya 129.081 hectàrees amb l'única varietat biotecnològica que actualment està autoritzada d'acord amb la normativa de la Unió Europea, el blat de moro transgènic MON-810 (o blat de moro Bt), creat per la multinacional Monsanto.

La xifra de cultius transgènics de 2016 representa un augment del 19,8% respecte a l'extensió del blat de moro transgènic a Espanya el 2015, segons el balanç anual mundial elaborat pel Servei Internacional d'Adquisició d'Aplicacions de Agrobiotecnología (ISAAA, per les seves sigles en anglès), una entitat que dóna suport sense cap objecció l'ús de cultius biotecnològics.

Després d'Espanya, els únics països europeus amb transgènics són Portugal (7.069 hectàrees el 2016), Eslovàquia (138 hectàrees) i la República Txeca (75). Romania, Polònia i Alemanya, que en anys anteriors tenien petits cultius transgènics, no van registrar cap extensió amb aquesta varietat en 2016, segons s'indica en l'informe del ISAAA. Així doncs, durant l'any passat pràcticament el 95% dels transgènics d'Europa tenien el seu origen en camps de casa nostra.

Luis Ferreirim, responsable d'agricultura de Greenpeace a Espanya, considera que l'informe de l'ISAAA ve una vegada més a confirmar el "fracàs dels cultius transgènics després de més de 20 anys de comercialització". "Malgrat que les dades mostrin un increment de la superfície respecte a l'any anterior, mostren també que el cultiu de transgènics al món continua sent molt minoritari, no arribant ni tan sols al 10% de la superfície agrària mundial, i es concentren en una vintena de països", explica Ferreirim.

Les dades sobre cultius transgènics per comunitats autònomes mostren igualment una gran concentració territorial. Del total de 129.081 hectàrees amb transgènics a Espanya, 46.546 corresponen a Aragó, 41.567 són de camps de conreu de Catalunya i 15.039 hectàrees d'Extremadura; seguits d'Andalusia, Navarra i Castella la Manxa.

123rf Limited© Monika Wisniewska. Investigador amb verdures genèticament manipulades

Luis Ferreirim destaca en aquest sentit que "seria important i fonamental iniciar una profunda reflexió de l'ús de transgènics a Espanya tal com van recomanar els serveis tècnics del mateix Govern d'Aragó, ja que els rendiments no són millors que els de les llavors convencionals i que les pèrdues per trepant -la plaga que evita el blat de moro transgènic que es conrea a Espanya- no són rellevants en els últims anys ".

Els sectors ecologistes que s'oposen als transgènics consideren que la utilització de varietats manipulades genèticament -com el blat de moro BT

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

respon principalment als interessos de les empreses agroquímiques -en aquest cas Monsanto- i als agricultors que intenten treure més beneficis als seus cultius sense fer un balanç global dels seus possibles impactes ambientals o socials.

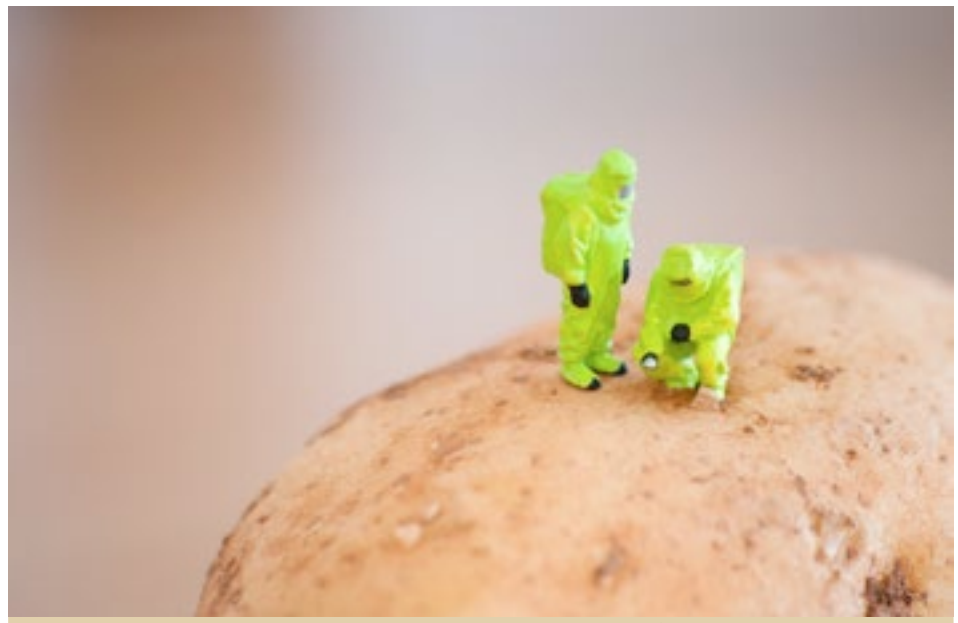
Problemes legals i oposició ecologista

Les exigències legals imposades als transgènics per la Unió Europea responen a l'oposició de diversos sectors socials i grups ecologistes -preocupats pels possibles efectes d'aquest tipus de varietats sobre el medi ambient i la salut- i el plantejament d'alguns tècnics i polítics que dubten que el cultiu d'OGM sigui la solució als problemes agrícoles als quals s'enfronta Europa.

Mentre que a Europa el cultiu de transgènics segueix sent pràcticament inexistent (sense que aquesta realitat provoqui la ruïna de l'agricultura europea), els polítics i agricultors d'altres països s'han convertit en defensors d'aquest tipus de productes de laboratori. Països com els Estats Units, Brasil, Argentina, Canadà o l'Índia s'han convertit de fet en líders mundials de la indústria agroalimentària dels transgènics.

L'informe de la ISAAA destaca que la superfície mundial conreada amb transgènics va arribar el 2016 a l'extensió total de 185,1 milions d'hectàrees, una mica superior a les 179.700.000 d'hectàrees el 2015 i les 181.500.000 d'hectàrees el 2014. "En 2016, un total de 26 països, entre els quals es trobaven 19 països en desenvolupament i 7 països industrialitzats, van plantar cultius biotecnològics [transgènics]", exposa el resum de l'informe.

La nota informativa difosa per la ISAAA per presentar el seu informe anual acumula una llarga llista d'elogis cap als cultius transgènics; en alguns punts utilitzant expressions clarament propagandístiques. "Els cultius biotecnològics s'han convertit en un recurs agrícola indispensable per als agricultors de tot el món a causa de la gran quantitat de beneficis que ofereixen per la seva millor productivitat i rendibilitat així com també, pel menor esforç que requereixen", va afirmar el president de la junta directiva del ISAAA, Paul S. Teng. "Als països en desenvolupament, la plantació de cultius biotecnològics [transgènics] va ajudar a alleujar la fam augmentant els ingressos de 18 milions de petits agricultors i de les seves famílies i aconseguint que gaudissin d'estabilitat financera més de 65 milions de persones", assegura la nota difosa per la ISAAA; en una de les afirmacions que evidentment no comparteixen els grups ecologistes i altres sectors socials crítics amb la indústria dels transgénics.



123rf Limited©Kirill Makarov. Investigadors en vestit de protecció inspeccionar una patata gegant

Luis Ferreirim destaca que un dels exemples del poc èxit dels transgènics a escala global és que "segueixen predominant els mateix cultius que fa 20 anys: els tolerants a herbicides i a insecticides". A més, el portaveu de Greenpeace recorda que els principals cultius transgènics "no estan destinats a l'alimentació directa humana, sinó a l'alimentació d'animals, que no poden triar el que mengen". ■

PARLEM DE

Raúl Martínez, *Dietètica i dieto teràpia Homo toxicologia,*
raul.mgarc@gmail.com - www.raulmartinezgarcia.com

El Panga

123rf Limited©Kampee Patisena. Filet de peix Panga

El panga (Pangasius hypopthalmus) és un dels peixos més populars i consumits a Espanya. Es troba a les peixateries, gairebé de forma generalitzada, tant fresc com congelat, presentat en filets nets de pell i espines. És pel seu baix preu un dels peixos favorits de les llars espanyoles i de la resta d'Europa. Espanya és el segon importador mundial de panga produït a Vietnam, sent superat per Rússia. El panga, que té una producció d'un milió de tones a l'any, es cria en granges piscícoles en el Riu Mekong gairebé en exclusivitat per Vietnam i la Xina.

Es tracta d'un peix d'ampli consum, molt popular i difós com a aliment, les característiques toxicològiques del qual estan més que qüestionades. Però del que no se'ns informa sobre aquest barat peix és dels perills potencials que per a la salut pot implicar el seu consum.

El Riu Mekong, un dels grans rius del món, és el riu més llarg del sud-est asiàtic. Neix a la serralada de l'Himàlaia i desemboca al mar de la Xina Meridional, recorrent en els seus 4.350 km Myanmar, Tailàndia, Laos, Cambodja i Vietnam. Al seu pas per aquests països, el Mekong va recollint una ingent càrrega de contaminants com residus industrials, fertilitzants i pesticides que abundantment s'usen en el cultiu de l'arròs. Es contamina per l'aportació d'aigües fecals de les poblacions de les ciutats i pobles de la seva ribera, ja que la depuració d'aquestes gairebé no existeix. El nivell de contaminació de les aigües és alarmant en les zones on es produeix l'abocament de les grans ciutats, especialment al delta, transportant les seves aigües grans concentracions de fòsfor i de metalls pesants.

El panga es cria en granges piscícoles en el Riu Mekong gairebé en exclusivitat per Vietnam i la Xina

No s'aplica cap política mediambiental en el Riu Mekong, i aquesta absència de gestió mediambiental fa que la contaminació d'aquest riu només pugui ser qualificada de catastròfica. Laos, Cambotja, Vietnam tenen una població de 1,7 milions de persones en greu risc d'envenenament a causa de l'alta presència d'arsènic en les seves aigües. Les concentracions són més altes que les permeses per l'Organització Mundial de la Salut OMS, sent superiors a les 10 ppm (parts per mil milió). L'arsènic que es troba en l'aigua del riu s'acumula en el peix que es menja. Els efectes sobre la salut causats per l'arsènic afecten la pell, intestí, pulmons, cor, vasos sanguinis, sistema immunològic, òrgans reproductors, sistema nerviós i material genètic.

L'aqüicultura intensiva del Vietnam establerta al llarg del riu Mekong té un seriós problema. El Mekong és l'abocador dels residus

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

industrials i de les aigües fecals i el resultat és que el panga presenta nivells de contaminants químics i de bacteris considerables. Entre els contaminants d'efluents industrials trobem el ja esmentat arsènic, així com subproductes tòxics del creixent sector industrial, com són els bifenils policlorats (PCB), els productes organoclorats i els seus metabòlits, metalls pesants com el mercuri, hexaclorociclohexà i hexaclorobenzè. I és en aquestes aigües híper-contaminades on es crien i engreixen els pangues. El procés de creixement i engreix permet la bioacumulació d'aquests productes nocius en els teixits del peix, i que en forma de filets intoxiquen a qui els menja. Ens alimentem amb la contaminació del sud-est asiàtic. I cap organisme públic ens informa dels riscos que comporta per a la nostra salut alimentar-se de ells.

L'alimentació dels pangues està indiscutiblement fora de qualsevol regulació legal. El creixement i engreix del panga es porta a terme amb subproductes i deixalles de processos industrials. S'alimenten amb restes de peix mort, amb ossos triturats en forma de farina, amb residus de soja i grans ... Aquest aliment no s'assembla en el mes mínim al que de forma natural ingereixen. És un mètode artificial d'engreix que per no estar regulat és més que probable que incorpori substàncies perilloses en la seva composició. El més sospitós és la velocitat de creixement del panga, que creix quatre vegades més ràpid que en la naturalesa, i això únicament és possible si en la dieta s'inclouen hormones de creixement, hormones que són afegides a la dieta del peix amb l'única finalitat d'obtenir aquest creixement espectacular. Però l'ús d'hormones no només està dirigit a obtenir un creixement rècord. A les femelles de panga se'ls injecta hormones femenines humanes obtingudes de l'orina de dones gestants. I us pregunteu amb quina finalitat?, doncs amb l'únic objectiu d'aconseguir que la fertilitat de les femelles de panga s'incrementi al màxim. D'aquesta forma s'aconsegueix una maduresa sexual en temps record i amb la màxima producció d'ous. Un bon negoci per a les farmacèutiques locals però un mal negoci per al consumidor d' aquest animal.

123rf Limited©Vinh Dao. Transport de peix al port de Tac Cau, Vietnam

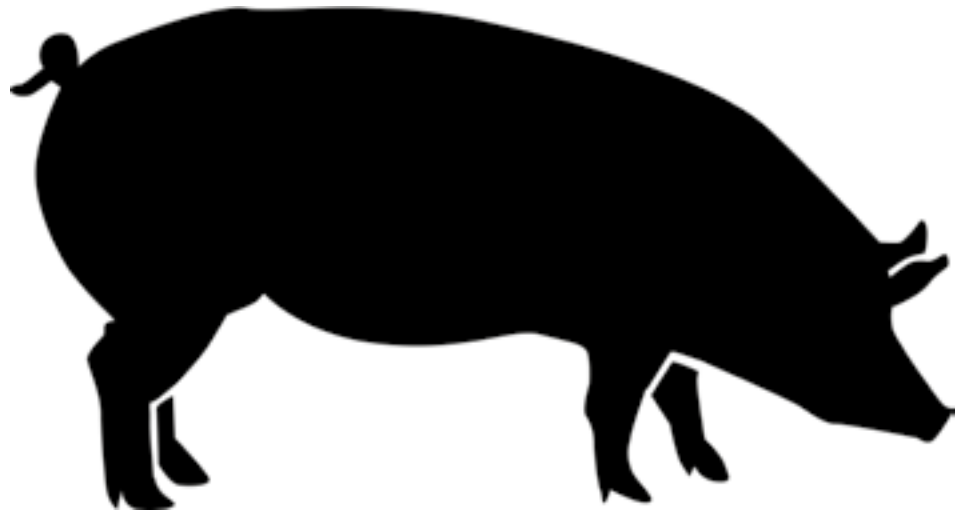
Res del que he explicat és positiu. Estic segur que a alguns dels consumidors de panga fins i tot els semblarà alarmisme infundat. Però alimentar-se d'un peix enriquit amb metalls pesants, adobat amb substàncies organoclorades i pesticides agrícoles prohibits a occident, amanit amb hormones femenines de l'embaràs i atapeït amb antibiòtics per combatre la listèria i el còlera endèmics en les aigües fecals on xipollegen, no és gens bo per a la teva salut i són raons més que suficients per no menjar-lo. No et deixis enlluernar per el preu del panga. Val la pena arriscar la teva salut i la de la teva família? . ■

Ens alimentem amb la contaminació del sud-est asiàtic

L'ULL CRÍTIC

Alberto Díez Michelena, *director de l'Associació Nacional per la Defensa dels Animals, anda@andacentral.org*

L'amputació en els porcs: una assignatura pendent



123rf Limited© miceking

No descobreixo res de nou en indicar que la conversió d'un animal viu en un tros de carn implica necessàriament una manipulació en l'animal des que neix fins que mor. Assumpte diferent és que ens hàgim donat normes legals per a, fins on la camorra càrnia pensa que és econòmicament justificable, reduir l'impacte visual d'aquesta manipulació, mitigar la seva agressivitat i, en definitiva, excusar-la. És probable que les formes més ancianes de manipulació es presentin com incorporades ja al codi de conducta "natural" de l'animal de manera que, avui, no són percebudes com manipulacions, sinó com a expressions de la lliure voluntat animal, feliç i còmodament adaptada a els nostres interessos i suposades necessitats, fraudulentes, o no. No obstant això el procés de coacció sobre les característiques físiques o temperamentals dels animals per tal de ajustar-les a les canviants formes d'aprofitament carni és progressiu, és acumulatiu i, sobretot, és infinit. Això vol dir que al costat de les formes velles, tradicionals, i culturals, de la manipulació n'hi ha altres més recents, derivades de les noves obligacions productives, inserides en sistemes de ramaderia intensiva i alienes a la naturalesa i a la lògica dels animals sobre els quals s'apliquen. Aquest és el cas de la cria de porcs, subjectes de forma majoritària a una de les més penoses i violentes formes de manipulació: l'amputació.

> **Els porcs són sotmesos de forma rutinària a l'amputació de les seves cues, el llimat dels seus ullals i la castració**

Els porcs neixen amb cua, amb uns ullals determinats i amb testicles. És part de la seva naturalesa, de la seva condició de mamífer artiodàctil. No obstant això aquestes tres característiques inherents al porc no interessen, millor dit no convenen, al sector productiu intensiu i, de vegades, tampoc al extensiu pel que de forma rutinària es procedeix a l'amputació d'un, dos o els tres elements conjuntament, depenent de l'agressivitat del sistema o, acudint al seu pràctic eufemisme actual, les seves necessitats.

Els porcs són sotmesos de forma rutinària a l'amputació de les seves cues, el llimat dels seus ullals i la castració. Tots aquests actes coin-

ALIMENTACIÓ

ALIMENTACIÓ

L'ULL CRÍTIC

cideixen en la seva metodologia, sense anestèsia i dolorosa, però difereixen en orígens, motivacions i capacitat de recerca de mètodes alternatius. Si volem superar aquesta etapa de amputacions rutinàries no ens hem de centrar en el seu aspecte coincident, el dolor que provoquen, que no és sinó conseqüència d'una decisió presa en funció d'un interès buscat pel ramader, sinó en el que difereixen, en la causa que va induir a aquesta decisió i en l'existència de decisions diferents que conflueixin en el mateix interès.

En el cas de les amputacions de cues i llimat de dents, aquestes pràctiques deriven de les ferides que els ullals provoquen en les mamelles de la truja mare o en el cos d'altres porcs quan es mosseguen entre ells, sobretot la cua, motiu pel el qual també s'acostuma a suprimir aquest apèndix. El motiu adduït, per tant, és garantir la integritat física dels animals. No obstant això aquest hàbit dels porcs no és propi del seu codi genètic sinó que es produeix com a conseqüència de l'amuntegament i de l'avorriment. Habitualment de les dues coses alhora. Un tractament dels símptomes no explica ni soluciona el diagnòstic. Ni eradica la malaltia. El ramader es veurà abocat a continuar ininterrompudament amb les amputacions i a enfrontar els costos en temps, diners i imatge que aquest enfocament implica. Si sabem per què els porcs actuen d'aquesta manera, el més lògic és buscar un model diferent que comporti un comportament diferent. Millorant les condicions de manteniment dels animals, l'enriquiment mediambiental de les instal·lacions i reduint les densitats, els porcs actuaran responent a aquests nous estímuls, abandonaran el rosec de les seves cues, i la seva conducta serà més natural i menys perjudicial per als interessos del ramader. Menys porcs i més entretinguts. De fet des de l'any 2002 la legislació comunitària prohibeix aquestes amputacions realitzades de forma rutinària i exigeix que prèviament s'assagin mesures mediambientals i de maneig que eradiquin el problema. Qui no ho faci no només està actuant en contra dels porcs i dels seus propis interessos sinó que a més s'està col·locant fora de la llei. Una cosa diferent és que a la Unió Europea la majoria estigui fora de la llei i aquí no passi res. En aquest cas són uns altres els responsables.

De fet des de l'any 2002 la legislació comunitària prohibeix aquestes amputacions... cosa diferent és que a la Unió Europea la majoria estigui fora de la llei i aquí no passi res

En el cas de la castració el motiu és completament diferent ja que no està relacionat amb l'estat físic dels animals sinó que es tracta d'eludir un possible, i desagradable, olor sexual a la carn que obligaria al descarti de la canal. En aquest cas les alternatives passen per l'aplicació de sistemes de castració químics que no impliquen intervencions físiques. També es pot sacrificar els animals a edat més primerenca, abans que desenvolupin l'olor sexual, i no castrar-los, sinó mantenir-los sencers. De fet aquesta seria la mesura més beneficiosa per als porcs. Feliçment, aquest és el cas de la immensa majoria dels porcs a Espanya, país en el qual els animals se sacrifiquen abans que a la resta d'Europa i per tant no cal castrar-los. Hi ha una penosa excepció a aquesta norma: la producció de pernil. Atès que per a l'obtenció d'una pota de pernil de mida estandarditzada cal mantenir els porcs vius fins als 120 quilos més o menys, la castració es presenta com a inevitable. Fins i tot en el cas de la producció de pernil ibèric es solia castrar les femelles, procés molt dolorós que a poc a poc va sent substituït per la castració química. És probable que, a dia d'avui, l'única sortida digna per als animals dedicats a la producció de pernil sigui la realització de la castració amb anestèsia i analgèsia i sempre per part d'un veterinari.

123rf Limited©Federico Rostagno

Por aquest motiu des de **ANDA i FAADA** s'està realitzant una campanya anomenada "**End Pig Pain**" en què se sol·licita el compliment de les limitacions imposades en la legislació vigent sobre amputació de cues o llimat de dents així com l'obertura d'un procés legislatiu en el si de la Unió Europea que prohibeixi els sistemes tradicionals de castració de porcs. Pots unir-te a aquesta campanya a les pàgines web i xarxes socials d'aquestes associacions així com al link:

https://www.endpigpain.eu/#actnow ■

ALIMENTACIÓ

HABITATGE SOSTENIBLE

Joan Romero Clausell, *Soci cooperativista a Okambuva. Gestió i execució de projectes de bioconstrucció joan@okambuva.coop | www.okambuva.coop*

La Tàpia

Per inaugurar aquesta col·lecció sobre tècniques constructives en la Bioconstrucció, en aquest article presentarem **la tàpia**. La tàpia és una tècnica constructiva en **terra crua**, present al llarg de tota la història de l'arquitectura. Exemples des d'Austràlia fins al nord d'Europa testifiquen l'evolució d'aquesta metodologia, condicionada sempre per variables com els recursos disponibles o les diferents cultures en contacte, generant diferents modalitats de tàpia i marcant des de fa més de 5000 anys l'arquitectura vernacla del lloc o la avantguarda contemporània del disseny arquitectònic.

Terre pisé en francès, ***rammed earth*** en anglès, ***taipa de pilão*** en portuguès o ***stampflehm*** en alemany, el sistema és sempre el mateix independentment de la ubicació. Consisteix en abocar terra humida en un encofrat i compactar-la amb un picó en capes de 10 a 15 cm, i és així com es va originar el seu nom onomatopeic, pel so rítmic al piconar "**tap tap tap**". Convé assenyalar que la paraula 'tapial' es refereix a l'encofrat, mentre que 'tàpia' designa al mur, o a una part del mateix, resultant amb aquesta tècnica.

En comparació amb altres tècniques de terra crua, la tàpia requereix molt poc material per al seu acabat superficial ja que s'adquireix una superfície llisa, el que facilita el seu reconeixement. En ocasions s'utilitzen diferents tipus de terra amb qualitats cromàtiques variades en cada tongada per crear un efecte estètic, brindant-nos un agradable estímul als sentits, recordant-nos els motius pels quals la terra ha estat el material que ens ha acompanyat durant tants anys.

A causa de la seva alta densitat, la tàpia posseeix bones prestacions tèrmiques i acústiques

En aquests murs monolítics, amb gruixos al voltant dels 40-60 cm, la terra emprada necessita un mínim contingut d'humitat (al voltant del 8%) el que produeix una retracció molt baixa i una major resistència a compressió, oferint així un sistema apte per projectar murs estructurals. D'altra banda, per la seva alta densitat, la tàpia posseeix bones prestacions tèrmiques i acústiques. **Les cases amb murs de tàpia són fresques a l'estiu i càlides a l'hivern** gràcies a una propietat dels materials anomenada ***inèrcia tèrmica***, que aconsegueix esmorteir el pas del flux de calor i retardar-lo segons els gruixos del mur i la seva densitat. Quant a les seves **qualitats acústiques, s'ha constatat una reducció d'uns 50-60 dB en un mur de 40 cm de gruix**, el que dilucida l'expressió "Estàs més sord que una tàpia!".■

Foto cedida per Joan Romero ©Terra Compacta. Tancament d'habitatge unifamiliar de tàpia

HABITATGE / ANTI HUMITAT

ALIMENTACIÓ

Montse Mulé, *Redactora, Eco- Animalista,*
montse@centipedefilms.com

ECOLOGISTES HISTÒRICS

Berta Cáceres (1971-2016)

Berta Isabel Cáceres Flores va néixer a La Esperanza, Hondures, el 4 de març de 1971.

Activista pels drets civils i la defensa del medi ambient. Va estar casada amb Salvador Zúniga, dirigent indígena amb qui va tenir quatre fills.

La seva mare, Berta Flores va ser alcaldessa de El Salvador, infermera i llevadora, que es va destacar per la seva ajuda als refugiats de El Salvador durant la guerra civil. Amb la seva germana Agustina Flores va fundar el 1993 el **Consejo Cívico de Organizaciones Populares e Indígenas de Honduras (COPINH)** per lluitar en favor de la seva cultura indígena **lenca** i en defensa dels seus habitants i de les seves terres.

Berta Cáceres es va oposar a diferents projectes fusters, miners i especialment a la construcció de la presa hidroelèctrica de Agua Zarca al riu Gualcarque, a Santa Bárbara, riu molt important per a la població indígena tant a nivell de provisió d'aigua i aliments com a nivell espiritual, en ser considerat sagrat per al poble **lenca**.

Aquest projecte no era aïllat ja que des de 2009 a Hondures han proliferat grans projectes de companyies transnacionals molt destructius, que han obligat a la població indígena a deixar enrere les seves terres. Berta Cáceres va organitzar el 2013 una campanya de protesta pacífica i va portar el cas a la **Comisión Interamericana de Derechos Humanos**.

Va rebre el Premi Shalom (Alemanya) el 2012, va ser finalista del Premi Front Line Defenders (Irlanda) el 2014 i guanyadora del prestigiós **Premi Mediambiental Goldman** (el Nobel Verd) l'any 2015, en reconeixement a la seva tasca en defensa del medi ambient.

Berta Cáceres havia rebut durant anys amenaces de mort. Va ser assassinada el 3 de març de 2016 a casa per dos assassins a sou dels que encara no s'ha aclarit qui són ni qui els va fer l'encàrrec, tot i que hi ha vuit detinguts i tot sembla indicar que l'ordre provenia de la companyia hondurenya DESA, Desarrollos energéticos S.A. Nombrosos països i organitzacions internacionals reclamen una investigació internacional amb garanties.

Segons l'organització **Global Witness**, 12 activistes mediambientals en defensa dels boscos i els rius van ser assassinats a Hondures només l'any 2014, més de cent entre 2010 i 2015, el que converteix a Hondures en el país més perillós del món per als defensors de la natura, en relació a la seva grandària. ■

COMPLEMENTS ALIMENTARIS

TEST DE PRODUCTE - COSMÈTICA

Equip de Redacció, bio@bioecoactual.com

Judith Aguilar testa la línia nadó i maternal de Esential' Arôms

©Luis Martínez

Quan Esential' Arôms treu una nova línia de producte és segur que l'han preparat amb matèries primeres de la més alta qualitat, màxima dedicació, rigor i saber fer de la casa, el que ja va per davant abans de transmetre aquí la valuosa opinió de Judith Aguilar, analista de producte i acabada d'estrenar en la maternitat, després de provar en ella mateixa i en el seu nadó, Aurora, els productes de la línia per a nadó i maternal de la marca.

Els productes per al nadó **Esential' Baby** que Judith i Aurora han testat són:

- **El xampú i gel corporal suau** per al bany del nadó. Sabó molt suau per a ús diari. En portar aroma de violeta i vainilla resulta diferent.

- **L'oli de massatge** per donar massatge després del bany. Hidrata sense deixar molt grassa la pell El resultat és una pell hidratada però no sobrehidratada, els àcids grassos essencials dels seus ingredients hidraten d'una manera molt natural.

- **La llet corporal** per a la hidratació suau i protecció. Hidrata suaument. Deixa un tacte suau i gens oliós. Sensació de frescor i confort.

- **L'aigua floral perfumada** amb un aroma diferent. La base és flor de taronger, però en el test / prova no domina clarament.

- **Les pólvores d'arròs** que calmen i combaten vermellors. Sensació agradable de protecció a la pell i suau aroma. Funció reparadora efectiva, contra vermellors i per calmar la pell.

- **La crema de canvi bolquer**. Prevé la irritació i alleuja en cas de pell enrogida lleu. Funció calmant efectiva per a ús diari.

Els productes testats de **Esential' Mama** són:

- **La llet reafirmant cos pit**. Reafirma cos i pit. Sensació de confort i elasticitat a la pell, des del primer ús convida a usar-lo amb freqüència. Agradable aroma. Ús de centella asiàtica, kigelia africana i margarida, no trobem al mercat un altre reafirmant que utilitzi aquests components per reafirmar i tornar més elàstica la pell.

- **Oli per a la cura del mugró**. Hidratació espectacular del mugró. El seu protagonista, Rosa Mosqueta, ho diu tot: regeneració i hidratació del mugró molt altes per prevenir possibles esquinçats per l'allet-ament. Molt recomanable ja que el mugró absorbeix amb molta més rapidesa el producte i la mare pot vestir-se pocs minuts després de l'aplicació. Molt còmode.

- **Oli per Massatge Perineal**. Per post embaràs funciona molt bé per reparar lesions que ha deixat el part. Fàcil aplicació, aroma no massa fort, important per a la zona on s'aplica.

"Les funcions per les quals es descriu el producte es compleixen en les dues gammes. Són productes calmants i hidratants pels principis actius dels seus ingredients i relaxants per els seus aromes naturals."

"Dóna molta tranquil·litat i seguretat que els productes de **Esential' Arôms** siguin avalats pels certificats **Ecocert**, que garanteix la qualitat dels ingredients de tots els productes, i **Cosmos** que garanteix el respecte al medi ambient en tot el seu procés."

"L'envàs és molt funcional en tota la seva gamma (cada un d'ells és reciclable en la seva integritat) i els dosificadors funcionen a la perfecció. El packaging és preciós i molt adequat per a públic nadó i maternal. Convida a la compra."

"Com a producte de reclam destacaria les pólvores d'arròs, per la seva acció calmant contra vermellors en totes les zones del cos i l'oli cura del mugró per la qualitat del seu oli de rosa mosqueta i per la seva efectivitat i practicitat en el resultat de la seva aplicació." ■

ALIMENTACIÓ

Maribel Saíz Cayuela,
Llicenciada en Ciències biològiques, bio@bioecoactual.com

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA / COSMÈTICA

Com protegir la pell del nadó del clor de les piscines?

Una de les característiques de la pell del nadó és que posseeix un estrat corni molt fi, el que fa que tingui una major susceptibilitat a les agressions externes; si a això sumem que es tracta d'una pell immadura immunològicament, arribem a la conclusió que és una pell fràgil i sensible de la que hem de tenir cura de forma especial amb cosmètica, que ens ajudi a enfortir la seva funció barrera i amb això aconseguir la protecció suficient enfront de les agressions externes.

El clor de les piscines és un d'aquests agressors, que pot potenciar la sequedat cutània i afavorir l'aparició d'irritacions i vermellors a la pell del nostre nadó. Per prevenir els efectes del clor, en primer lloc, hem de mantenir sempre ben hidratada la seva pell, amb una body milk adequada, natural i si pot ser ecològica, que respecti la fisiologia de la delicada pell del nadó, especialment preparada per a ell. Tenir sempre present que, a major hidratació, major capacitat de protecció. A més, en el moment previ a introduir el nadó a la piscina, podem aplicar-li un producte ideal que consisteix en una emulsió d'olis vegetals verges gelificats, com el de baobab i el de cotó que són de naturalesa calmant i emollient; amb fito-esterols vegetals i pols d'arròs, també anomenat: Pols d'arròs fluid. Cosmètic específic que afavoreix la creació d'un film natural a la pell del nostre nadó, i que té l'avantatge de protegir la seva delicada pell, sense cloure, respectant la seva transpiració natural. Aquesta capa protectora potenciarà la funció barrera de la pell del nostre nadó, sense alterar les seves funcions naturals. Es tracta d'una solució eficaç amb efecte barrera natural, especialment concebuda per protegir les zones més sensibles de la pell, que pot aplicar-se on habitualment apareixen vermellors (plecs, genolls, engonals ...) i corporalment. Finalment recordar que és convenient, després de la piscina, fer un lleuger bany amb sabó suau, preferentment sense sulfats i seguidament aplicar la body milk hidratant.

123rf Limited©famveldman

L'ús de bio-cosmètica natural, testada sota control dermatològic i pediàtric, ens ajuda a la cura conscient de la pell del nostre nadó, potenciant la seva salut i benestar. ■

COSMÈTICA

L'OPINIÓ DE L'ESPECIALISTA

Fernando Sánchez Campos, *Consultor Mediambiental i especialista en Cosmètica Natural i Ecològica fsanchez@saper.es*

Els ingredients de la cosmètica econatural (2ª Part): ingredients de qualitat vs. ingredients de farciment

Ja sabem que el tant per cent d'ingredients procedents de **l'agricultura ecològica, que s'identifiquen amb un asterisc**, és important per a distingir cosmètica de qualitat. En aquest segon article identifiquem els **principis actius** d'un cosmètic.

La base de la cosmètica natural són els **olis vegetals, llards, extractes i olis essencials**. A major quantitat d'aquests **principis actius**, més qualitat. Però, com identificar-los?

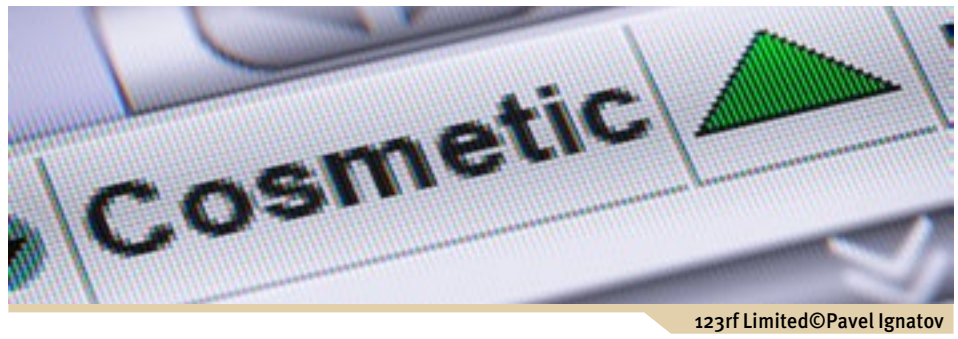
Llegint el **llistat d'ingredients de l'etiqueta**, veurem:

- **Noms en llatí**: els principis actius apareixeran en el llistat d'ingredients, en llatí.

- **L'ordre dels ingredients**: apareixen en ordre de major a menor.

- **Els emulsionants**: normalment entre l'1% i el 6%, l'ideal serà que diversos olis vegetals estiguin davant dels emulsionants. Alguns dels més utilitzats són: Cetearyl Alcohol, Cetaryl glucoside, Glyceryl Stearate, Stearic Acid, Isoamyl laureate, Sodium Lauroyl Glutamate, Cetearyl Olivate, sorbitan Olivate, Cetyl palmitate etc.

- **Ingredients de farciment**: estan en les primeres posicions per abaratir els costos, però no tenen moltes propietats. Alguns exemples:



123rf Limited©Pavel Ignatov

- **Aigua**: la millor cosmètica hauria d'utilitzar poca aigua, ja que hi ha hidrolats o el suc d'àloe vera, que aporten a més d'hidratació, altres propietats beneficioses per a la nostra pell. Existeixen en el mercat sèrums i altres productes entre el 90 i 100% de principi actiu.

- **Capril / caprilate, Capril caprate triglyceride, Coco caprate, Palmitate**, (o noms molt similars): són substituts "naturals" de la parafina líquida derivada del petroli i que tants productes convencionals contenen, a causa del seu baix cost. Procedeixen de l'oli de coco, soja o palma, i la indústria petroquímica els transforma eliminant la seva olor, color i sabor, perquè durin més, però en aquest procés perden moltes vitamines, i poder antioxidant. No són perjudicials, però tampoc aporten molts beneficis.

- **Parfum**: és un ingredient sintetitzat en laboratori, acompanyat de fixadors com els f-tlats perquè el seu aroma perduri molt de temps, però són disruptors endocrins. A no ser que el fabricant indiqui que aquest parfum* procedeix d'olis essencials.

Per tant, hem de tenir en compte per triar cosmètica Econatural de qualitat i de forma conscient: la seva certificació, el tant per cent d'ingredients ecològics, la quantitat de principis actius, i finalment el tipus d'envàs, que detallarem en el següent article. ■

AROMATERÀPIA

MINERALOGIA

SOLGAR® Desde 1947

ESPAI PATROCINAT PER:
Suplementos Solgar
www.solgarsuplementos.es

Mareva Gillioz, *Dietista i Coach nutricional, especialitzada en Naturopatia - www.marevagillioz.com*

SALUT I COMPLEMENTS ALIMENTARIS

La Migranya et porta de cap?

La migranya és un trastorn molt freqüent que afecta el 15-20% dels homes i al 25-30% de les dones.

Els símptomes solen iniciar-se des de la infància encara que se solen manifestar en forma de **còlic, vòmits, dolors abdominals i mareig**.

Possibles causes

La dieta

La causa principal sol ser **l'al·lèrgia-intolerància** a certs aliments, els més comuns són **la llet de vaca, el blat, la xocolata, l'ou, el marisc, cítrics i fruits secs**. Existeixen mètodes mitjançant analítiques per esbrinar si s'és o no al·lèrgic-intolerant a algun d'ells o a altres.

La **xocolata, el cafè, el formatge curat, l'alcohol, sobretot el vi negre i la cervesa**, contenen amines vasoactives (que produeixen una vasoconstricció) que són normalment degradades, excepte en els pacients amb migranya, perquè els enzims encarregats de tal acció es troben inhibits.

L'acumulació d'histamina en l'organisme per un **dèficit de l'enzim DAO** en teixits i sang, és un altre dels factors a tenir en compte. És multi-factorial i sol venir acompanyada de més símptomes de tipus al·lèrgic i inflamatori com èczemes, picors, fibromiàlgia, dolors musculars, còlon irritable, restrenyiment, etc. Aliments com **l'alvocat, tomàquet i vinagre o conserves** entre molts d'altres s'han d'excloure de la dieta, a individualitzar.

Els quadres d'hipoglucèmia poden també ocasionar atacs de migranya, així com el consum d'aliments rics en additius alimentaris i saboritzants com ara el glutamat monosòdic que es troben en la majoria dels snacks, patates fregides, salses i és molt comú en la cuina dels restaurants xinesos (d'aquí el conegut "Síndrome del restaurant xinès"). Un altre additiu problemàtic a tenir en compte és el nitrat que es troba en tots els embotits com a conservant i en menjars preparats.

Factors estressants

Sens dubte els factors tals com **l'estrès, l'insomni, l'ansietat, la ira, l'esgotament i la depressió** alteren el nostre sistema nerviós i poden provocar un atac de migranya. S'afecta el nivell de serotonina en sang i s'activa una resposta inflamatòria al augmentar els nivells d'àcid araquidònic. És important tractar a l'una aquests símptomes per evitar que desencadenin en altres patologies.

La genètica

No podem oblidar que en la majoria dels casos hi ha antecedents familiars de manera que el seu origen pot ser també genètic i hereditari. El tractament serà sobretot preventiu.

123rf Limited©gstockstudio

Els canvis hormonals

La menstruació, l'ovulació i l'ús d'anticonceptius.

Els canvis climatològics

Les variacions de la pressió atmosfèrica.

Aliats naturals*.

- Complex de **vitamines B** per assegurar el bon funcionament del sistema nerviós i dels seus neurotransmissors.
- La **vitamina C** per combatre l'estrès oxidatiu i potenciar el sistema immunitari.
- **5 HTP** per regular la son, l'estrès, l'ansietat i depressió.
- La **quercetina** pel seu poder anti-histamínic en els quadres al·lèrgics.
- **L'oli de prímula** ric en omega 6 per controlar la resposta inflamatòria general i sobretot hormonal.
- La **niacina** pel seu efecte vasodilatador i el **magnesi** per pal·liar el seu possible dèficit..

** La suplementació ha de ser prescrita i supervisada per un professional de la salut* ■

COSMÈTICA

L'ENTREVISTA

Enric Urrutia, *Director bio@bioecoactual.com*

Conversant amb Xavi Vila, Director de Sol Natural

Les tres bases de la filosofia de Sol Natural són Cuida't (Salut i Nutrició), Cuida'ls (Família i Nens) i Cuida-l (Planeta i Comunitat). Basant-nos en aquestes premisses hem parlat amb en Xavi fent una passejada i ens ha explicat què ens porta la tornada de vacances.

Estar pendent de les últimes novetats internacionals forma part del full de ruta de Sol Natural, Quines tendències es preveuen per aquesta propera tardor?

Hi ha els qui, per exemple, decideixen suprimir el gluten de la seva dieta, o els que degut a una intolerància o al·lèrgia es veuen obligats a seguir una dieta sense gluten. Tot i que els seus motius siguin diferents, el nostre objectiu és sempre el mateix: oferir opcions aptes per a qualsevol dieta sense oblidar la importància de la nutrició.

Volem, d'una banda, oferir productes ecològics cada vegada més saludables, i de l'altra, proporcionar alternatives d'alt valor nutricional i qualitat als col·lectius que pateixen intoleràncies alimentàries, com celíacs, diabètics, intolerants a la lactosa...

És per això que des de fa mesos estem treballant per ampliar la nostra gamma de productes vegans, sense gluten, sense lactosa, sense sucres afegits...

Es tracta principalment de productes quotidians, que poden se bàsics, com pastes o pans… però també snacks salats, begudes energètiques…

Quins beneficis ens proporciona consumir productes ecològics vegans, sense gluten, sense lactosa i sense sucre afegit?

Hi ha ja moltes opcions industrials d'aquest tipus de productes, i que creen confusió, ja que es consideren sinònim de salut. Però la veritat és que, per eliminar el gluten, el sucre... en moltes ocasions es recorre a ingredients poc saludables, convertint-los en productes ultra processats de baixa qualitat i amb escàs valor nutricional.

Per aquest motiu des de Sol Natural estem treballant en aquesta direcció, oferint productes vegans, sense gluten, sense lactosa, sense sucre... i ECOLÒGICS. És a dir, productes que ofereixen a les persones una solució per les seves dietes, sense renunciar als beneficis que els productes ecològics proporcionen a la nostra salut: aliments de gran qualitat, més nutritius, lliures de residus tòxics i respectuosos amb el nostre organisme i amb l'entorn.

"Solidari" és el programa d'obra social que Sol Natural porta a terme posant especial atenció a la nutrició, sanitat i educació dels grups més desfavorits. Quines accions socials esteu realitzant aquest 2017?

A Sol Natural estem fermament compromesos a millorar la vida de les persones, no només oferint una alimentació sostenible i de qualitat, sinó també donant suport a aquelles comunitats més desafavorides.

Aquest any continuem amb la nostra tasca d'alfabetització al Nepal, subministrant material escolar per a la nostra escola de nens a Katmandú. És important fomentar l'aprenentatge de la lectura i escriptura en les zones més marginades, ja que així ajudem a construir més oportunitats de futur per a les noves generacions.

A nivell nacional, hem col·laborat amb l'ONG "House to Grow", becant 4 dones víctimes de la violència de gènere que tindran accés a diferents tallers grupals i coaching individual. D'aquesta manera, ajudem a que aquestes dones emprenguin una vida feliç, convertint-se en supervivents que actuaran com a Agents de Canvi Social.

Produir, transformar i proveir de forma equilibrada en la nostra societat, clau per al benestar social. Quines mesures incorpora Sol Natural en el futur per promoure i difondre pràctiques empresarials més ecològiques?

En el treball diari, el nostre objectiu és comportar-nos com una empresa responsable i respectuosa amb l'entorn. Per aquest motiu contínuament anem implementant noves accions per tal de reduir el nostre impacte sobre el medi ambient. Des de l'ús d'envasos reciclables i tintes ecològiques ... fins a la limitació de l'ús de paper en el nostre dia a dia, duent a terme cada vegada més comunicacions digitals.

D'altra banda, sempre estem a la recerca de nous productors i proveïdors, sent la proximitat una de les nostres prioritats. El fet d'escollir productors locals garanteix un menor impacte mediambiental, en disminuir la nostra petjada de carboni, alhora que ofereix unes garanties de seguretat i qualitat més grans. ■

ALIMENTACIÓ